



聖心女中

1130830-1130907

統鮮美食



日期	星期	餐次	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	水果	全穀 根莖	豆魚 肉蛋	蔬菜	奶類	油脂 類	水果 類	熱量
8/30	五	午	★沙茶豬肉炒麵		▲香酥海鮮排	奶醬花椰	時蔬	海芽金菇湯	水果	3	2.2	1.7	0.1	2.8	1	619
9/2	一	午	蕎麥飯	安東燉雞	肉羹黃瓜	白醬鮑菇	時蔬	味噌豆腐湯	水果	4.3	2.2	1.5	0.1	2.4	1	687
		晚	糙米飯	瓜仔肉	五更凍腐煲	紅絲芽菜	時蔬	花豆湯圓	水果	4.2	2.5	1.4	0	2.3	1	680
9/3	二	早	水餃*8		奶皇包		麥茶			4.2	2.4	0	0	0	0	474
		午	糙米飯	鐵路豬排	玉米醬豆腐	泰式寬粉	有機蔬菜	香菇雞湯	水果	4.6	2.3	1.1	0	2.7	1	704
		晚	油蔥肉燥意麵		▲金黃魚塊*2	★沙茶干片	時蔬	三絲羹湯	水果	3	3	1	0	2.8	1	646
9/4	三	早	熱狗麵包		研磨豆漿		洋蔥炒蛋/雞蛋小饅頭			3.3	2.6	0.2	0	0.8	0	467
		午	糙米飯	酸菜黑干	茄汁虎皮蛋	豆酥四季	時蔬	芋頭西米露	水果	4	2.4	1.2	0	2.7	1	672
		晚	糙米飯	檸香烤腿排	薑燒海根	年糕白菜	時蔬	冬瓜雞湯	水果	4	1.8	1.7	0	2.3	1	621
9/5	四	早	竹筍鹹粥		豬肉餡餅		銀絲卷			3.7	1	0.3	0	0.5	0	364
		午	糙米飯	三杯肉片	海帶干絲	腐乳高麗	時蔬	玉米蛋花湯	水果	4.1	2.1	1.8	0	2.3	1	653
		晚	紅藜麥飯	紅燒肉	蔥花蒸蛋	枸杞絲瓜	有機蔬菜	蕃茄洋芋湯	水果	3.7	2.4	1.7	0	2.3	1	645
9/6	五	早	蔥燒肉包		冰烤地瓜/蘿蔔糕		鮮奶			5.5	1.1	0	0.8	0	0	588
		午	夏威夷炒飯		蔥油雞	燈籠滷味	時蔬	蘿蔔排骨湯	水果	3.8	3	1.1	0	2.4	1	687
		晚	白米	洋蔥肉片	毛豆干丁	香菇花椰	時蔬	豆皮蔬菜湯	水果	3.5	3.1	1.6	0	2.3	1	681
9/7	六	早	燒賣*8		黑糖馬拉糕		優酪乳			5.2	2.4	0	0.8	0	0	664

本校使用豬肉之產地皆為台灣
本校未使用輻射污染食品

標記 ★ 為含花生及其堅果製品/標記 ▲ 為含甲殼類及其製品

營養小知識

芒果盡量別和這4種食物一起吃

夏天是芒果上市的旺季，我們都知道吃芒果對身體的好處，芒果肉體中所含有的維生素A的前體胡蘿蔔素成分相當的高，是所有水果中很少見的。很多人也都喜歡吃芒果，但是大多數的人都不知道芒果盡量不能和什麼一起食用。

一、芒果和酒不能同食

酒和芒果都是屬於辛辣的食物，吃多了對人體的腎臟器官是有害的。

二、芒果和鳳梨不能同食

同食易過敏，因為芒果、鳳梨本身就含有易引起皮膚過敏反應的化學成分，鮮芒果中含有單羥基苯或二羥基苯，不完全成熟的芒果裡還含有醛酸，他們對皮膚黏膜有一定的刺激作用，可引發口唇紅腫，又癢又痛，重者還會出現水皰和糜爛。

而鳳梨中含有甙類、鳳梨蛋白酶等物質，對人的皮膚、血管等有一定的副作用，且這種過敏常為速髮型，多在吃鳳梨後1小時左右會出現皮膚癢癢、潮紅、多汗、四肢及口舌發麻。

三、芒果與海鮮不能同吃

兩者同時吃不容易消化，而且芒果與海鮮兩者都是易過敏的食物，如果同食的話，容易過敏。

四、芒果與大蒜等辛物不能同食

芒果中含有大量的果酸、氨基酸、蛋白質等，這些物質中含有刺激性物質比較多，接觸到人體的皮膚後，就會造成過敏，嚴重者

吃芒果要注意！
盡量別和這4種食物同時吃

酒

芒果和酒都是辛辣的食物多吃對人的腎臟有害

鳳梨

對皮膚黏膜有一定刺激作用可引發口唇紅腫，又癢又痛重者還會出現水皰和糜爛

海鮮

兩者都是易過敏食物若同食的話易引起過敏也不易消化

大蒜等辛物

接觸到皮膚後，會造成過敏，嚴重者會出現紅腫、疼痛現象與辛辣之物同吃會對腎臟有害

每年的4—6月份是芒果上市的旺季

資料來源：Heho健康